

ほけんだより

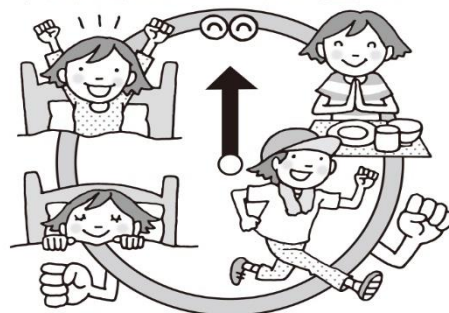


令和5年7月
市川市立大洲中学校
保健室

ジメジメしてどんよりした曇りや雨がっていますが、7月になりました。夏本番はもうすぐです。

楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休憩を忘れずに、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

令和5年度定期健康診断の結果

- 体位の平均（4月測定）大洲中学校の平均値と全国平均（3年度）と比べてみました。
*令和4年度の全校統計値がまだ出ていなかったため（7月5日現在）

	年度	学年	1年		2年		3年	
		性別	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長 (cm)	3	全国	153.6	152.1	160.6	155.0	165.7	156.5
	5	大洲中	155.3	152.9	163.0	156.1	166.4	156.7
体重 (kg)	3	全国	45.2	44.4	50.0	47.6	54.7	50.0
	5	大洲中	45.4	44.0	52.3	48.6	54.6	48.7

健康診断で

治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える
夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



●治療勧告書

4月からの健康診断が終わり、視力・聴力・眼科・耳鼻科・内科・歯科の結果、
治療や検査が必要な生徒… 510名

（延べ人数）に治療勧告書を配付しました。7月7日現在で122名（23.9%）が受診が終わり、診断結果報告書を提出しています。

●「健康カード」

健康診断の結果は、一人一人「健康カード」として、お知らせする予定です。「治療勧告」をもらった人は、夏休みを利用して受診しましょう。

【今月のデジタル保健だより】

クイズ・熱中症リスクが高いのはどっち？

熱中症の応急手当てを覚えておこう



熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学 校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。

特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。

もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

無理してない？

水分とってる？

休けいしようか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。



去年と違う夏休みにしよう

楽しくチャレンジ

な にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。

やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと

疲れでくたくたになってしまうかも。



や めるのは
いつでもできるよ

何も続かないという人は

これを合言葉に。



す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気

に入りを見つけ、

世界を広げましょう。



み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を

通してではなく直接会いに

行きましょう。

